

我该如何保养乳房健康？因为乳房对于女性来说是非常珍贵的一部分，所以女性应该更加注重对乳房的护理。预防肥胖可以缓解乳房肿胀和疼痛，需要每天吃清淡的饭菜，佩戴稳定的胸罩，适当提取维生素，避免滥用药物。

照顾乳房健康的10 个秘诀

- 1、预防肥胖：对于体重过重的女性来说，减肥有助于缓解乳房肿胀和疼痛。
- 2、忌吃咸辣香肠：含盐量高的食物容易使乳房增大，所以最好避免，尤其是月经前7-10天。
- 3.远离咖啡：目前尚不清楚咖啡因是否会引起胸部不适。然而，医学研究表明，许多患有乳房疼痛和其他良性症状的女性在戒掉咖啡因后，症状得到了显着改善。因此，你应该彻底放弃咖啡，这意味着彻底放弃苏打水、巧克力、冰淇淋、茶和含有咖啡因的止痛药。
- 4、佩戴稳定的胸罩：胸罩除了防止乳房下垂外，更重要的作用是防止受压的胸部神经进一步受压，缓解不适。细心的姐妹们就会知道，慢跑者出于这些健康原因都会佩戴坚固的胸罩。
- 5.改变饮食习惯。采用低脂肪、高纤维饮食，从谷物（全麦）、蔬菜和豆类中获取纤维。
- 6.避免使用利尿剂：利尿剂有助于排出体内的液体，还可以减轻乳房肿胀。但这种立竿见影的缓解是有代价的。滥用利尿剂会导致钾流失、破坏电解质平衡并影响葡萄糖形成。
- 7.维生素摄入：饮食中应摄入富含维生素C、钙、镁和复合维生素B的食物。这种维生素有助于调节前列腺素E 的产生。同时，少吃人造黄油。这是因为人造黄油中的氢化脂肪会干扰人体将必需脂肪酸（来自食物）转化为-亚麻酸(gia) 的能力。 gia 促进前列腺素e 的形成，从而抑制催乳素的产生。
- 8、避免滥用药物：有些人随意服用消炎药或抗生素来止乳房肿痛，这是错误且危险的，因为外用类固醇消炎药不能用于乳房肿痛。
- 9.定期按摩乳房：轻轻按摩乳房可以帮助将多余的液体移回淋巴系统。按摩时，先将皂液涂在胸部，然后用手指沿着胸部表面移动，画硬币大小的圆圈。然后，用手按压乳房，然后将其抬起，对于防止胸部不适有很大帮助。

10.尝试热敷：热敷是一种传统的中医方法，可以使用热袋、热水袋和温水浴来缓解乳房疼痛。交替进行冷热敷可以更有效地缓解胸部不适。